Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Fot. Kodak.

Tempo życia a gospodarstwo domowe. Znaczenie zdrowego snu. Umiejętność gospodarowania i jej brak. Mój mąż w domu — humorystyczne migawki. Plotki z Anglii. Jak pakować walizki i kufry. Uczuciowość dorastających. Ciasta półfrancuskie na przekąski i przystawki. Moda sportowa. Liczne ilustracje.

1

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

PRZEBÓJ

MYDŁO TOALETOWE



ADAMCZEWSKI

Zofja Nowicka
Wanda Pfeiffer
Nowy Świat 26 m. 9
tel. 277-24

BIELIZNA DAMSKA
POŚCIELOWA
SZLAFROKI
WYPRAWY
BLUZKI



Przybory podróżne

Torebki damskie

i duży wybór

wytwornej galanterii skórzanej

poleca

ZOFIA MŁYNARSKA

Warszawa, Marszałkowska 74, tel. 7-24-23

10% dla członkiń Związku Pań Domu

MUSZTARDA · SOSY Ł. MATEJAK WARSZAWA



nie maskujcie

zmarszczek i braków Waszej cery przez użycie kremów **biernych**.

usuńcie je!

Dermatologja w połączeniu z długiemi doświadczeniami daje Wam niezastąpiony preparat pod **dwiema** różnemi postaciami:

CRÈME SIMON

utrzymuje stale w zdrowiu naskórek i zachowuje równowagę jego czynności. Niezawodny przeciwko pękaniu skóry, czerwoności i wyrzutom, zachowuje świeżość cery, gładkość i białość rąk i ramion.

Słoik tego kremu, rozpuszczonego w kąpieli, orzeźwia i nadaje skórze świeżość i elastyczność.

CRÈME SIMON M.A.T.

posiada te same składniki czynne, co Crème Simon, w postaci „Vanishing cream". Skuteczny przeciwko czarnym plamom, przyjemnie odświeżający, nadaje natychmiast po użyciu i nawet najtłuściejszym naskórkom wygląd matowy i aksamitny, bardzo pociągający. Stanowi również doskonały podkład pod puder i róż.

OBA TE KREMY ochraniają i wzmacniają najdelikatniejsze naskórki, oraz zmiękczają i upiększają najmniej elastyczne.



PIERWSZA POLSKA FABRYKA

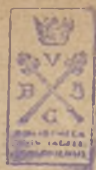
Wózków Dziecięcych i Lalkowych, Łóżek Żelaznych i Łyżew

EDWARDA KINDERMANA

w Częstochowie,
Aleja Wolności 12
tel. 13-41.

Rok XI

1-go stycznia 1937. Nr. 1



Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:



Marya Romanowa

Tempo dzisiejszego życia a gospodarstwo domowe

W miarę wzrostu kultury i cywilizacji rozszerzają się zainteresowania ludzi, a ilość zagadnień i zajęć rośnie. Skutkiem tego człowiek ma coraz więcej zadań do wypełnienia. Jest to naturalny wynik nowych odkryć, bliższego kontaktu narodów ze sobą i silniejszego wzajemnego ich oddziaływania na siebie. Dawniej, gdy kontakt narodów był słabszy, a epokowe wynalazki — rzadkością, zwiększenie zadań człowieka, a zarazem przyśpieszenie tempa życia następowało powoli i trwało przez całe pokolenia.

Wiemy np., że długi był opór społeczeństw przeciw wprowadzeniu kolei żelaznych. Wyrażano obawy, czy ludzkość nie postrada zmysłów z zawrotnego pędu całych 14 km na godzinę!, szybkości, do której człowiek nie jest przeznaczony. Były teorie naukowe głoszące, że gdzie przejdzie lokomotywa, ów smok ziejący gorącem, wszelka roślinność na zawsze zamrzeć musi. Tak ongiś sądzono.

A tymczasem nikt z nas dziś nie marzy już o podróżach dyliżansem. Przeciwnie, domagamy się wszyscy, aby pociągi robiły nie mniej niż 80 km i więcej na godzinę! Jakby zaś było nam mało tej oszczędności czasu, korzystamy coraz chętniej z pociągów nocnych, by kolej — jak dywan z bajki — przenosiła nas z miejsca na miejsce w czasie snu.

To samo dążenie do oszczędności czasu widzimy w podróżach okrętami, które w ciągu kilkudziesięciu lat wielokrotnie powiększyły swą szybkość. Samochody i samoloty — to znów szalony krok naprzód w zdobyciu czasu! Również poczta, telefon, telegraf, radio z każdym rokiem zwiększają szybkość i dokładność swej obsługi.

Jak widzimy, wynalazczość dąży dziś usilnie do zaoszczędzenia czasu i sił ludzkich. Jest to naturalne, gdy zważymy, że aby sprostać wszystkim swoim coraz liczniejszym obowiązkom — człowiek musi oszczędzać czas swój i siły.

Jakież wymagania obecny stan życia stawia kobiecie jako kierowniczce gospodarstwa domowego? W dziedzinie zdrowia wielkie postępy medycyny, higieny oraz nauki o żywieniu kładą na kobietę bezwzględny obowiązek stosowania wskazówek tych nauk w życiu praktycznym. Dotyczyć to będzie zarówno higieny osobistej i higieny mieszkania, odzieży, jak i żywienia, pracy i odpoczynku itd., bo prawie wszystkie czynności domowe mają zdrowie rodziny na celu.



Wytworna toaleta wieczorowa z białego peau d'cnge. Jedyną ozdobą tej sukni o bardzo prostym kroju jest podłicie peleryny w pięknym kolorze oraz pasek ze złotej skóry.

Aby o tych rzeczach wiedzieć, pani domu musi czytać odpowiednie książki i pisma, musi słuchać odczytów, nierzadko chodzić na kursy i pokazy. Czyli potrzebuje na to c z a s u. Aby zaś wprowadzić owe teorie w życie, z należytym zastanowieniem się i dostosowaniem do potrzeb domu — trzeba znowu c z a s u.

Wiele czasu pochłaniają kobiecie zakupy dla rodziny i gospodarstwa. Niezmierna różnorodność gatunków wszelkich wyrobów jest również oznaką szybkiego tempa życia w dążeniu do wywoływania coraz to nowych potrzeb. Pani domu, główny w społeczeństwie nabywca, musi zatem umieć dobrze kupować. W tym celu powinna kierować się przy kupnie wiadomościami z zakresu towaroznawstwa, popartymi doświadczeniem, dokładną obserwacją i porównywaniem cen. C z a s na to musi się znaleźć.

Specjalnie dokuczliwa, choć wysoce interesująca przy kupnie bywa sprawa mody. Mody, która dawniej przenikała powoli i trwała długo, a która teraz tak szybko ulega zmianie. Owe zmiany mody — to również zamach na nasz czas.

O czas jest gospodyni tym trudniej, że coraz mniejszą ma pomoc ze strony dzisiejszej służby domowej. Skutkiem tego pani domu musi mieć bardziej niż dawniej czynną rolę w prowadzeniu gospodarstwa, czyli poświęcać mu więcej uwagi i... c z a s u niż dawniej.

Prowadzenie gospodarstwa jest jeszcze bardziej skomplikowane, kiedy kobieta prowadząca gospodarstwo jednocześnie zarobkuje poza domem. Trzeba pamiętać, że poza obowiązkami kierowniczki domu zwykle przypada kobiecie niezmiernie odpowiedzialna i zajmująca wiele czasu rola wychowawczyni młodego pokolenia oraz towarzyszki, a nieraz pomocnicy męża.

Powróćmy do zagadnienia tempa życia. Jeżeli umysł ludzki znalazł sposoby na oszczędzanie czasu drogą wynalazków, to musiał wywrzeć też wpływ swój i na sposób pracy. Przyśpieszone tempo życia spowodowało powstanie metod pracy, dostosowanych do potrzeby chwili.

Jak zdobyć czas, pracując na terenie domu? Przede wszystkim nie zdobywa się go drogą pośpiechu. Bo pośpiech i naprężenie nerwów raczej zatruwają każdą chwilę pracy, przyjemności czy wypoczynku. Co gorsza, ów wyścig myśli, ruchów przedłuża zwykle zajęcie, powoduje nieprzewidziane straty i nie daje wewnętrznego zadowolenia.

Czas zdobyć można tylko drogą zastanowienia się nad czynnościami, które spełnić należy, a następnie rozsądnego rozplanowania ich co do terminu; dalej przez właściwe rozmieszczenie przedmiotów do danej pracy oraz przygotowanie zawczasu wszystkiego co do niej będzie potrzebne. Wreszcie — przez spełnienie zajęć w sposób najkrótszy, a zarazem — najlepszy i odpowiednimi narzędziami.

Zestawienie czynności, które muszą być wykonane w tym lub innym terminie, nazywamy rozkładem zajęć. Ma on na celu wyodrębnienie na piśmie każdej czynności, by ją wykonać w najodpowiedniejszej porze i o żadnej nie zapomnieć. Rozkład zajęć domowych winien obejmować czynności codzienne oraz periodyczne, które muszą być wykonywane co pewien czas, jak np. czyszczenie srebra, mycie okien, chowanie ubrań sezonowych, przetwory domowe i t. p. Uwzględnia on także czas na zajęcia dodatkowe, jak np. na przyjęcie niespodziewanych gości, naprawę lub upranie czegoś na prędce. Takie rozplanowanie zajęć odciąża niezmiernie nasz umysł. Ale nie można położyć dość silnego nacisku na umiejętność posługiwania się ułożo-

Szanownym Prenumeratorkom i wszystkim Czytelnikom oraz współpracownikom pisma przesyłamy serdeczne życzenia Szczęśliwego Nowego Roku!

Redakcja „PANI DOMU“

---

nym planem. Rozkład — to nie rozkaz ani mus bezapelacyjny, by wszystkie czynności odbywały się w takim, a nie innym porządku. To wskazówka, jakie prace należy w danym dniu czy tygodniu wykonać, która ma zapobiec przeciążeniu pracą i owemu niepożądanemu pośpiechowi.

Zrozumiałe jest samo przez się, że w razie choroby, wyjazdu czy t. p. plan może ulec pewnej zmianie, ale nie powinna ona wpływać ujemnie na bieg całego gospodarstwa.

Zajęcia, wymagające kontaktu pani domu ze światem zewnętrznym, powinny też być systematycznie notowane. A więc adresy, terminy i wysokości opłat itp. powinny być zapisywane na kartkach i umieszczone w jednej lub paru odrębnych kartotekach. Dla oszczędności czasu pożądane jest prowadzenie na kartkach spisu całego ruchomego dobytku jak mebli, ubrania, książek; będzie je można wtedy łatwo odszukać, sprawdzić. Wskazane jest także umieszczanie na kartkach przepisów kuchennych wypróbowanych. Te sprawy omówi wkrótce specjalny artykuł.

Z rozkładem zajęć wiąże się ściśle obmyślenie posiłków na pewien czas z góry: na tydzień, 10 dni, dwa tygodnie. Planowanie na dłuższy okres oszczędza czas, używany zwykle na oddzielne obmyślanie każdego posiłku, umożliwia większą rozmaitość odżywiania przy jednoczesnym obniżeniu kosztów; wreszcie pozwala na wprowadzanie co pewien czas nowych potraw.

Tak więc *rozkład zajęć* jest skuteczną radą na niemiły w domu pośpiech, gdyż porządkuje kolejność prac i przysparza c z a s u.

Następnym ułatwieniem jest właściwe *ustawienie sprzętów* i przedmiotów do pracy, by robota szła wygodnie i sprawnie. Ustawienie to powinno umożliwić, aby np. w kuchni światło padało z odpowiedniej strony, aby nie sięgać jedną ręką ponad drugą, aby nie sięgać wysoko lub nie pochylać się nisko po przedmioty codziennego użytku i t. p.

Rozmieszczenie sprzętów z myślą o uniknięciu m a r n o t r a w s t w a c z a s u i s i ł przy pracy jest możliwe w każdym wypadku.

Jest jeszcze jedno ułatwienie, które przysporzy czasu, a które może znaleźć miejsce w każdym gospodarstwie. Mam na myśli *przygotowanie materiałów* i przyrządów do danej czynności *przed* przystąpieniem do wykonywania jej.

Dotyczy to zwłaszcza gotowania, przy którym można zupełnie uniknąć ciągłego odrywania się to do szafy, to do śpiżarni, czy nawet do sklepu po zapomniane naczynia czy produkty. A wszak właśnie na to odrywanie się i bieganie zużywa się w każdym gospodarstwie dziesiątki minut dziennie i marnuje wiele sił; tymczasem namyślenie się, co do danej pracy będzie potrzebne, i przygotowanie do niej wszystkiego zawczasu, może wydatnie przyśpieszyć wykonanie czynności i w rezultacie oszczędzić czas i siły na jakieś inne, milsze zajęcie.

Dalszym, często znacznym zyskiem na czasie, będzie *właściwy sposób* wykonywania prac domowych; właściwa postawa, właściwe ruchy, właściwe przyrządy do pracy są rzeczą zasadniczą. Wprawdzie stosowanie nowoczesnych urządzeń, maszyn i przyrządów daje wielką oszczędność czasu, ale trzeba mieć w pamięci również umiejętne posługiwanie się nimi i wszelkie inne czynniki, dotyczące sposobu pracy. Bo nawet najlepszy, kosztowny przyrząd nie przyniesie pożytku w nieumiejętnych rękach.

A sprawa codziennych *zakupów i rachunków?* Zakupy produktów spożywczych pochłaniają codzień wiele czasu. Tymczasem możnaby niepsujące się produkty zakupywać w ilościach wystarczających np. na 2 tygodnie, mięso oraz niektóre owoce i jarzyny odrazu na dwa-trzy dni (jeśli mamy je gdzie przechować) i t. d. Wtedy skróci się czas nie tylko na czekanie w sklepach, ale i na przypominanie sobie zakupów przy codziennych rachunkach.

Praca na terenie domu wiąże się ściśle z atmosferą domu. Każdy członek rodziny ma swoje potrzeby i plany, które powodują jakąś pracę w gospodarstwie. Te potrzeby muszą mieścić się w rozkładzie zajęć, ułożonym przez panią domu. Ale aby się zmieściły, aby naraz nie nagromadziło się zbyt wiele zajęć nieprzewidzianych, pani domu musi o nich wiedzieć zawczasu. Tylko wtedy uniknie się chaosu, zmiany poleceń, a często źle wykonanej pracy.

Od atmosfery domu niepodobna odłączyć sprawy zdrowia domowników oraz ich wypoczętych nerwów. Mimo wielkiego tempa, a nawet właśnie z powodu tego tempa, zarówno kobieta, jak jej mąż i dzieci i inni domownicy muszą znaleźć c z a s na dostateczną ilość snu, wypoczynku, ruchu na świeżym powietrzu i na jakąś kulturalną rozrywkę. Brak takiego wypoczynku musi wywołać wcześniej czy później wyczerpanie umysłowe, nerwowe i fizyczne. A trzeba pamiętać, że harmonia współżycia, tak samo jak harmonia współpracy, powstaje tylko na gruncie zdrowym, estetycznym i spokojnym.

Oto zasadnicze sposoby zdobycia czasu w gospodarstwie, by móc dotrzymać kroku tempu życia, przy jednoczesnym spełnianiu czynności składnie i bez męczącego pośpiechu. Niech tempo życia będzie naszym sprzymierzeńcem, nie zaś władcą lub wrogiem.

Dr. Jadwiga Pągowska

Sen podstawą zdrowia

Na Nowy Rok mówić o śnie? Zdawałoby się, że to najmniej odpowiednia chwila na takie rozważania. A jednak właśnie teraz warto się nad tym zastanowić. Nowy Rok rozpoczyna okres karnawału, który dla wielu osób jest połączony z częstym niedosypianiem, należałoby więc zdać sobie sprawę ze znaczenia snu dla organizmu ludzkiego.

Każdy narząd ustroju pracuje z przerwami, w czasie których uzupełnia swoje straty; takiej przerwy potrzebuje również i układ nerwowy środkowy (mózg), którego praca jest w ciągu dnia prawie nieprzerwana. Wiele jest teoryj, starających się wytłumaczyć zjawisko snu. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych jest teoria toksyczna, która mówi, że w czasie stałej pracy mózgu wytwarzają się pewne produkty przemiany materii, które działają w sposób podobny jak środki nasenne. W czasie snu substancje te opuszczają ustrój z wydalinami, bądź też ulegają pewnym przemianom chemicznym i w ten sposób układ nerwowy odzyskuje swoją sprawność. Pewne fakty przeczą jednak tej teorii, wobec czego uczeni starają się wytłumaczyć zjawisko snu w inny sposób; dotychczas jednak nie ma takiej teorii, któraby mogła oprzeć się wszelkim zarzutom.

W każdym razie to jest pewne, że bez snu obejść się nie można. Doświadczenia dowodzą, że dłużej może wytrzymać człowiek pozbawiony jedzenia niż snu. Gdyby się człowiekowi za pomocą sztucznych sposobów nie pozwoliło zasnąć, śmierć nastąpiłaby po upływie około ośmiu dni.

Objawy snu nie ograniczają się tylko do upośledzenia czynności kory mózgowej: wszelkie czynności ustroju stają się też słabsze. W czasie snu skurcze serca stają się wolniejsze, oddechy rzadsze, mięśnie się rozluźniają. Naczynia krwionośne rozszerzają się, co powoduje wzmożenie dopływu krwi do skóry. Wskutek zwiększenia powierzchni naczyń krwionośnych skóry wzrasta utrata ciepła ustroju i dlatego w czasie snu człowiek łatwiej marznie. Poza tym obniża się natężenie procesów spalania i procesów rozpadowych (to powoduje pewien spadek ciepłoty ciała), wzmagają się zaś procesy odbudowy części zużytych podczas czuwania. Dlatego właśnie sen jest odpoczynkiem organizmu.

Ażeby móc zasnąć, potrzebny jest nie tylko pewien stopień zmęczenia, ale i odsunięcie od siebie wszelkich podniet zewnętrznych: dźwiękowych, świetlnych, dotykowych. Im mniej jest tych podniet, tym łatwiej zasnąć. Dlatego gasimy światło lub zasłaniamy okna, staramy się o to, by otoczenie było jak najcichsze, wietrzymy pokój, ażeby przez usunięcie przykrych zapachów sprowadzić do minimum wrażenia wę-

chowe, używamy miękkiej pościeli, by zmniejszyć wrażenia dotykowe.

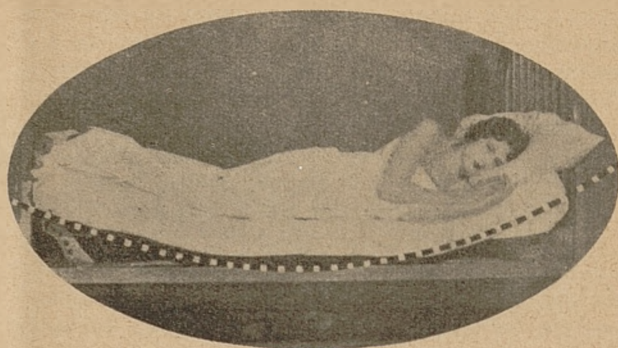
W ten sposób świadomie czy nieświadomie ograniczamy jak najbardziej zakres naszych wrażeń, układając się zaś w położeniu poziomym, usuwamy niemal zupełnie wewnętrzne czucie mięśniowe.

Sen odbywany w innych warunkach nie daje zupełnego wypoczynku, jeżeli zwłaszcza istnieją jakieś bodźce, drażniące narządy zmysłów, przede wszystkim bodźce pojawiające się nagle, w niejednakowych odstępach czasu, nierytmicznie. Natomiast pewne wrażenia zmysłowe jednakowe, powtarzające się — cicha rozmowa, monotonny głos, kołysanka, rytm idącego pociągu, cykanie zegara, jak również widok falującego morza, jednostajnej okolicy — działają usypiająco.

Zapewnienie sobie dobrych warunków w czasie snu jest bardzo ważne: uzależniona jest od nich praca całego następnego dnia. Na sypialnię wybierać należy największy pokój, najlepiej chroniony od zewnętrznych hałasów, dający się dobrze wietrzyć. Nie powinno się go ogrzewać wieczorem, natomiast przed snem musi być wywietrzony. Należy pamiętać, że rośliny w pokoju sypialnym nie powinny stać w czasie nocy, gdyż potrzebują tak, jak i człowiek, tlenu do oddychania. Ciepłota pokoju powinna wynosić około 15—16° C, z tym, że śpiący musi być dobrze przykryty, ażeby nie odczuwał zimna. Dzieci, które się łatwo w nocy odkrywają, powinny mieć ciepłe koszulki czy kaftaniki. Bielizna nocna musi być zupełnie luźna, bez żadnych pasków, z materiału miękkiego, przyjemnego w dotknięciu; bielizna pościelowa miękka, kołdra dostatecznie długa i szeroka, materac sprężysty, przewiewny. Tu przypomnę, że pościeli nie należy chować rano odrazu po wstaniu, ale że należy ją wywietrzyć choć przez kilka minut na balkonie lub przynajmniej przy otwartym oknie, rozkładając ją na łóżku w ten sposób, by dać jej możliwość przewiewu.

Przed snem należy unikać czytania emocjonujących książek, wytężonej pracy umysłowej, żywej dyskusji — wszystkiego, co wpływa podniecająco na układ nerwowy. Nie należy również obciążać układu trawienia; wieczorem jeść potrawy lekko strawne, w niewielkiej ilości, na 2—3 godziny przed spoczynkiem, tak aby proces trawienia był zakończony przed zaśnięciem.

Ilość godzin snu, potrzebna dla uzyskania zupełnego wypoczynku, zależy od wieku i indywidualnych właściwości. Niemowlę w pierwszych tygodniach swego życia przesypia prawie całą dobę; w miarę wzrastania ilość godzin snu się zmniejsza. Dzieci od roku do 5 lat potrzebują około 12—14 godzin snu na dobę, w pierwszych latach szkolnych 11—12 godzin. Starsza młodzież szkolna nie powinna mieć mniej niż 9—10 godzin snu na dobę wobec dużego obciążenia pracą umysłową, są jednak i wśród niej jednostki, które potrzebują indywidualnie więcej snu. Niedosypianie powoduje niemożność skupiania uwagi, osłabienie, opuszczanie się w lekcjach u dzieci szkolnych, łatwiejsze męczenie się, zmniejszenie odporności.



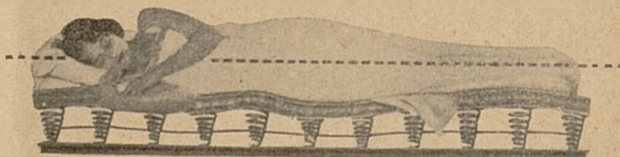
Pozycja — tak ważna dla dobrego odpoczynku w czasie snu — zależy bardzo często od łóżka lub materaca. U młodocianych długotrwałe sypianie w niewłaściwej pozycji może spowodować skrzywienie kręgosłupa.

Dorośli łatwiej znoszą niedosypianie, ale i u nich powstają te same objawy, jeżeli niedosypianie powtarza się przez czas dłuższy.

Człowiek niewyspany jest bardziej pobudliwy nerwowo, gwałtowniej reaguje na wszystkie przykrości, staje się kłótliwy i rozdrażniony. Jego zdolność skupienia uwagi się zmniejsza, błędy stają się liczniejsze. Stąd wniosek, że nie należy gwałtem zmuszać się do pracy, kiedy się jest bardzo śpiącym: niekiedy poprawianie czy szukanie błędu, jaki się wtedy zrobiło, zajmuje następnego dnia więcej czasu, niż ta pod przymusem wykonana praca.

Za „normę" snu uważa się około 8 godzin, ale i tu zaznaczają się duże różnice indywidualne, zależne również od stanu zdrowia, od rodzaju pracy i t. p.

Naogół każdy przeciętnie wie, ile godzin snu potrzebuje, ażeby nie czuć się zmęczo-



Sprężystość materaca pozwala zachować prawidłową pozycję w czasie snu.

nym i taką liczbę godzin powinien na sen przeznaczać. To, w jakiej porze wykorzysta się czas przeznaczony na sen, ma mniejsze znaczenie. Znany jest fakt, że ludzie, którzy pracują w nocy, a śpią w dzień — nie tracą na zdrowiu wskutek tego (naturalnie z zastrzeżeniem, że się stworzy sztuczne zewnętrzne warunki nocy).

Należy pamiętać nie tylko o swoim śnie, ale i tych, których sen jest od nas zależny. Tu należy przede wszystkim służba domowa, o której się zwykle zapomina. Służąca w wielu domach podaje kolację o nieustalonej porze, niekiedy bardzo późnej, wyczekuje powrotu „państwa" z teatru, a rano wyprawia dzieci do szkoły, sypiając w ten sposób 5—6 godzin na dobę zamiast należnych ośmiu. Naturalnie nie ma zwykle mowy o przespaniu się po południu. W dobrze zorganizowanym domu przewidziana jest z góry liczba godzin snu *każdego* z domowników.

Jeżeli chodzi o dzieci, trzeba bardzo dbać o to, by sypiały zawsze o tej samej porze, kładły się spać o tej samej godzinie. Przyzwyczajenie odgrywa dużą rolę w zasypianiu i jeżeli kłaść się zawsze o jednej godzinie, sen naogół w tej porze przychodzi. Nie mówię tu o chorobliwych przypadkach bezsenności, w jakich trzeba się zwrócić o pomoc do lekarza.

Środków nasennych bez zlecenia lekarza nie należy stosować: są to środki naogół silnie działające i muszą być dawkowane bardzo umiejętnie, ażeby sobie czy innym nie zaszkodzić. Nie należy tych środków dawać zwłaszcza dzieciom!

Sypianie w ciągu dnia stanowi niekiedy doskonały wypoczynek dla osób, które pracują rano i wieczorem; jeżeli jednak po takim śnie wstaje się jeszcze bardziej śpiącym i zmęczonym, albo też poświęca mu się parę godzin, to lepiej postarać się o dłuższy i lepszy wypoczynek w nocy, a w ciągu dnia wypocząć nie śpiąc.

Umiejętność gospodarowania i jej brak

W jednym z moich artykułów napisałam, że Paryż stanowi dobrą szkołę dla młodych gospodyń. Wyrazu „szkoła" używam w znaczeniu praktyki, a nie szkoły dla początkujących.

Szkoła dla początkujących, pierwsze wiadomości z dziedziny racjonalnie prowadzonego gospodarstwa!

„Dlaczego tylko młodzi ludzie odsługują wojsko? Czyż dzisiejsze panny nie powinny być przygotowane na różne, najbardziej zresztą prawdopodobne ewentualności życia? Czy nie warto byłoby wprowadzić dla nich powszechnego obowiązku przedszkolenia gospodarczego?" spytała mnie kiedyś matka czterech czarujących i wszystko umiejących zrobić córek.

Smutnie westchnęłam. Podczas mego kilkuletniego już pobytu w Paryżu miałam możność poznać szereg młodych mężatek, przyjeżdżających z Polski. Poznałam wśród nich dwie czy trzy, które się znały na gospodarstwie. Początkowo trudno im było przystosować się do nowych warunków i obiady domowe wypadały drożej, niż w restauracji; ale te kłopoty szybko przeszły, mąż był dumny i zadowolony, a ciężka po kilku miesiącach skarbonka pozwalała na podróże nad Atlantyk lub na Riwierę.

Dwie inne przyjechały półtora roku temu, nie umiejąc nawet zaparzyć herbaty... Wzięły się energicznie do pracy. Obie kończą już spłacanie długów, zaciągniętych po przyjeździe na skutek nieumiejętności gospodarowania.

A inne? Bogate w wiedzę książkową, przyjechały z radością do Paryża — skarbnicy wiedzy, nie pamiętając, że jest on zarazem otchłanią... dla pieniędzy. W Paryżu łatwo jest wydać każdą, choćby największą sumę. Ale jak ją wydać i na co?

Jeżeli chodzi o restauracje, to w studenckich i robotniczych można zjeść już za 5, 6, 7, 8 fr. i jeśli ktoś odważny wie, że pobyt jego w Paryżu nie przeciągnie się dłużej, niż dwa lata — to może spróbować. Osobiście polecam wszystkim przyjezdnym kilka restauracyj, gdzie za posiłek np. w południe płaci się 10 fr. (wszędzie obowiązuje ponadto 10% za usługę) i do 6-ej wieczorem nie jest się głodnym. Jedzenie jest tam smaczne i zdrowe. Ale proszę obliczyć: dwa takie posiłki w ciągu dnia, to jest 22 fr. dziennie na osobę, a poza tym dojazd, pierwsze śniadanie, owoce itp. Po kilku tygodniach zachwyt moich znajomych gaśnie; trudno sobie pozwolić na teatr, na książki, wyjazdy, wystawy, bo wszystko się „przejada".

W tej fazie proponuję mej znajomej nauczenie jej kilku 10-minutowych obiadów i udzielenie pewnych rad co do prowadzenia gospodarstwa w domu. Zostaję za to wyściskana i wycałowana serdecznie przez zainteresowaną, która „teraz już widzi, że bez tych wiadomości trudno sobie dac radę". Ustalamy dzień i godzinę pierwszego pokazu. Następnego dnia otrzymuję żałosne usprawiedliwienie, że właśnie wypadło jej coś innego. Następnego terminu też rzadko kiedy dotrzymuje i nauka nie dochodzi do skutku. Zakłopotana młoda osoba trapi się w dalszym ciągu komplikacjami budżetowymi, przestaje palić, rezygnuje powoli z różnych przyjemności, ale w dalszym ciągu nie chce zaradzić złemu w jedyny właściwy sposób, biorąc się do gospodarstwa.

Dlaczego? Doprawdy nie wiem. Chcę wierzyć, że przypadkiem poznaję wyjątki. A może rzeczywiście zbyt trudno jest zaczynać sztukę gospodarstwa od podstaw i o własnych siłach stawiać mozolnie pierwsze kroki w nieznanej dziedzinie, poświęcać próbom drogi czas, któryby można wykorzystać inaczej. Jakże stać przy kuchni i przysmażać ziemniaki, czy pracowicie (a nieumiejętnie) zbijać mięso, jakże łuskać groszek lub mieszać sos, gdy można ten czas spędzić w Luwrze, na wystawie kwiatów lub na odczycie jakiejś sławy literackiej? Trud-

no jest zresztą osobie słabo obeznanej z arkanami gospodarstwa, a cóż dopiero nie znającej się na nich wcale ocenić nawet w przybliżeniu, jakie oszczędności może zrobić dobra gospodyni. Ale tylko dobra, kompetentna, praktyczna. Ostatecznie smażenia bitek ze sznyclówki i befsztyków z polędwicy można się szybko nauczyć. Takie obiady będą bezwzględnie zdrowsze i smaczniejsze od restauracyjnych, ale w rezultacie wcale nie tańsze. Trzeba potrafić bez zbytniej straty drogiego czasu przyrządzać potrawy z tańszych gatunków mięsa.

Dwa lata temu powstał projekt zorganizowania dla gospodyń bezpłatnych pokazów, jak zużytkować pośledniejsze części mięsa, gdyż statystyka rzeźni wykazała, że popyt na te gatunki jest tak mały w stosunku do pierwszorzędnych, że jatki zmuszone są poprostu wyrzucać pewien procent hurtowo zakupionego mięsa. (Łatwo się domyślić, jak sobie radzą, by uniknąć strat).

Trudno jest mieć pomocnicę domową w Paryżu. Przychodniej trzeba płacić 4—5 fr. za godzinę, a wszystkie godziny dodatkowe — wieczorowe, jeśli stale przychodzi rano, lub ranne, jeśli przychodzi po południu, jak się okazuje, są zwykle jeszcze kosztowniejsze. Pensja stałej służącej (bez prania oczywiście, tylko z „przepierkami") liczy się od 400 fr. miesięcznie. Jeżeli wziąć pod uwagę koszty utrzymania, to taka pomoc staje się mniej upragniona. Podczas masowych strejków czerwcowych, Związek pracownic domowych poza żądaniem nadwyżki płac postawił m. in. następujące warunki: dzień pracy kończy się o 8-ej wieczorem, wychodne raz na tydzień, nadto jeden dzień miesięcznie i niezależnie od tego 15 dni rocznie płatnego urlopu.

W Paryżu wszystkie produkty spożywcze można dostać już oczyszczone, przygotowane, ugotowane, a nawet doprawione. Kosztuje to oczywiście nieco drożej: kilo ziemniaków nieobranych 1.50, obranych 2.20; szpinak surowy 2.40, gotowany 6 fr. itd. Mięso rozbierane jest wzorowo i odrazu przygotowane do smażenia czy gotowania. Wszelkie przekąski, sałatki, pasztety znajdzie się w wędliniarniach. Surowe ciasto francuskie, półfrancuskie i kruche itp. można w przeddzień zamówić u najbliższego piekarza. Mleko i świeże pieczywo przynoszą rano do mieszkań. Woda mineralna, wino, jarzyny i w ogóle wszystkie artykuły spożywcze są odsyłane do domu już przy 50-frankowych zakupach. Są to bardzo znaczne ułatwienia i w takich warunkach mniej jest naprawdę potrzebna stała pomocnica, nawet przy całodziennym stołowaniu się w domu.

Ale powtarzam — nie można obejść się bez wiadomości z zakresu gospodarstwa. Nawet najlepsze samodzielne poczynania smutnie się z początku przedstawiają liczbowo, nie mówiąc już o zmęczeniu fizycznym i niepotrzebnym zdenerwowaniu oraz o fantastycznym układaniu jadłospisów, fantastycznym pod względem proporcji węglowodanów, białka itd.

We Francji nawet dziecko 7-letnie jest już obeznane z zakupami: mamusia posyła je do znajomego sklepu po zapomniane artykuły, później do innych po coraz bardziej odpowiedzialne zakupy, raz na tydzień bierze je na targ; raz na tydzień dziecko asystuje czy pomaga mamusi lub służącej przy gotowaniu obiadu. 15-letnie dziewczynki są obeznane z kuchnią, a chłopcy wiedzą przynajmniej, jak się gotuje najprostsze potrawy.

Zwracanie uwagi na żywienie i interesowanie się tą sprawą od najmłodszych lat przyczynia się niewątpliwie do nabywania pewnych przyzwyczajeń. Gdy jedna z Polek podczas wycieczki w Alpy częstowała swoje koleżanki i kolegów — Francuzów cukierkami o 2-ej w południe, wszyscy członkowie klubu sportowego mieli jedną odpowiedź: „Cukierki o tej porze? dziękuję pani i odradzam. To niezdrowe i „très mauvais pour la digestion".

Może to było śmieszne. Ale przesada w odwrotnym kierunku, zupełna ignorancja praktycznej strony życia — jest smutna. Umiejętności gospodarcze są potrzebne każdej kobiecie i nie tylko w Paryżu, ale i w Honolulu i w Australii, i w Polsce. Są niezbędne. Zdolności artystyczne, nastawienie naukowe nie zwalniają jej bynajmniej z obowiązku znajomości gospodarstwa. Powinien to być „powszechny obowiązek". Z własnego doświadczenia wiem, że dotąd bardziej w życiu przydały mi się moje wiadomości praktyczne, niż dwa dyplomy uniwersyteckie. Nie znaczy to, abym miała zaniedbywać pracę naukową, która mnie interesuje. A zresztą warunki mogą się zmienić.

Myślę jednak, że każda z matek, robiąc rachunek sumienia ze swych obowiązków winna zadać sobie pytanie: „Czy przygotowałam moją córkę do samodzielnego życia? Czy postarałam się o to, aby zaoszczędzić jej w przyszłości niepotrzebnej szarpaniny nerwowej i zbędnego zużycia sił? Czy nauczyłam ją gotować? Czy potrafi gospodarować racjonalnie?".

Jeżeli odpowiedź będzie negatywna, to taka najukochańsza nawet matka traci wszelkie prawo krytykowania zamężnej córki. Już zapóźno na dawanie rad. Mogą wyjść na złe. Bo wartość rady polega na tym, że jest dana w porę.

Maria Siwicka, Paryż.

Mój mąż — władca i pan domu...



Po bezskutecznej, półgodzinnej walce z rzeczami, w poszukiwaniu drobiazgów toaletowych — wyjechał do biura.

Jeden i ten sam mężczyzna:

jakiego widzą moje przyjaciółki	i jak go widuję codziennie



Codziennie i niezmiennie: „Co, znowu pieniędzy? Przecież przed tygodniem dałem..."





A za te „swoje" pieniądze: „Taki obiad? A ja się tak cieszyłem dziś na kuropatwę!"

(wg. miesięcznika „Uhu" z marca 1933 r.)

Prawie codzień:



. . . „bardzo mi przykro, ale mąż mój właśnie się kąpie . . ."



. . . „ogromnie żałuję, ale mąż mój jest obecnie na posiedzeniu . . ."



. . . „szkoda wielka, że męża mego właśnie nie ma w domu . . ."



Wielkie posiedzenie: „Zaręczam, że gdyby Baltazar był w lepszej formie, doszedłby pierwszy".



Gdy idziemy razem na wizytę:

. . . już ubrana, muszę w ostatniej chwili zapinać, pomagać . . .

. . . a gdy wchodzimy do salonu, on mówi, „Spóźniliśmy się, ale — jak państwo wiedzą — kobiety nigdy nie są na czas gotowe . . ."



I gdy ja tak kłamię przez telefon, mój mąż spędza czas pracowicie.

A gdy w godzinę po kolacji wraca z „posiedzenia", zmęczony pada na fotel ze słowami: „Znowu miałem taki dzień męczący".



Plotki z Anglii

Plotki z Anglii? — czyżby znowu o Edwardzie VIII i pani Simpson? Czyż może felieton o Anglii pominąć to zdarzenie, które przez długi czas było głównym tematem rozmów milionów ludzi na kuli ziemskiej, zdarzenie, które odsunęło na daleki plan zainteresowanie wojną hiszpańską, czy nową konstytucją Sowietów.

A jednak nie będę pisała ani o romantycznym księciu, ani o jego wybranej, gdyż pisma całego świata postarały się już skrupulatnie o to, abyśmy w tej sprawie wiedzieli wszystko, co było i jeszcze trochę tego, czego nie było.

Jeżeli jednak moje plotki z Anglii zaczęłam od przypomnienia o królu, to tylko dlatego, aby utrzymać charakter „angielskości" moich wrażeń.

Albowiem nie tylko w okresie kryzysu abdykacyjnego, ale stale i zawsze król i jego rodzina byli głównym tematem rozmów nie wiem przy wszystkich Anglików, ale w każdym razie kobiet angielskich. Przez trzy miesiące mego pobytu w Anglii moja gospodyni codzień rano rozmowę przy śniadaniu zaczynała od słów:

„Czy pani wie, że król..." i tu następowały informacje zaczerpnięte z porannych gazet o tym, co porabiał król, królowa matka, wszyscy trzej książęta oraz dziesięcioletnia wybranka losu — mała Elżbieta.

Jeżeli zdarzyło mi się tego dnia być na herbacie w towarzystwie kilku Angielek, musiałam wszystkiego wysłuchać po raz drugi — to się w ich języku nazywa „to discuss the royalty". Wydawało mi się to zawsze nieszkodliwym ujściem dla instynktów plotkarskich tłumów, które wolą opowiadać najświeższe wiadomości o rodzinie królewskiej, niż krytykować te czy inne ustawy lub posunięcia ministrów.

Po wyczerpaniu tematu rodziny królewskiej zjawiał się drugi temat, w którym Anglicy wydoskonalili się, jak nikt na świecie — rozmowa o pogodzie. Starcza tego tematu przeciętnie na pół godziny, co wydaje się trudne do uwierzenia. A jednak tak jest istotnie, bo najpierw mówi się o pogodzie dzisiejszej, potem przypomina się, co było wczoraj, dalej dyskutuje się prognozy, potem można przypomnieć, co o tej porze było rok, dwa i trzy lata temu, a wreszcie warto poinformować się wzajem, jaka pogoda jest w Szkocji, a jaka nad morzem i co należy sądzić o przejeździe przez la Manche.

My, Polacy, wykpiwaliśmy oczywiście między sobą te tematy konwersacji angielskiej, ale sami potrafiliśmy również ulegać ich zwyczajom. Co robić, taki jest wpływ klimatu. Pogoda w Anglii, a zwłaszcza w Londynie potrafi być tak straszna, że nie można o niej zapomnieć. Jest to naprawdę plagą życia w Anglii, a niestety nie jedyną.

Kiedy u nas bowiem zacznie się listopadowa szaruga, człowiek stara się jak najszybciej załatwić interesy na mieście i wrócić do ciepłego mieszkania, gdzie prędko zapomina się o przykrościach naszego klimatu. W Anglii tak nie można!

W przeciętnym angielskim domu (podkreślam **przeciętnym**) nie można wygodnie wypocząć. Okrzyczany komfort angielski — to bajka, która realizuje się może w bardzo bogatych domach, ale której cudzoziemiec, obracający się w sferze ludzi średniej warstwy, nie pozna napewno. W domach angielskich nie ma przecież dotąd pieców ani kaloryferów i już począwszy od września trudno jest wytrzymać w pokoju. My przed zimnem uciekamy do ogrzanego wnętrza — londyńczykom pozostaje rozgrzewanie się ruchem na ulicy lub nieszczęsny kominek.

Co za herezja o tym tradycyjnym symbolicznym domowym ognisku powiedzieć „nieszczęsny"! Niestety, tak jest. Każdy, kto w zimnym mieszkaniu angielskim próbował rozgrzać się przy kominku, wie, co to za męka. Pali twarz, rozprażają się nogi, a w plecach czujesz lodowate zimno. Brr, dreszcz mną wstrząsnął na samo wspomnienie. Najgorzej potem wyjść na dwór. Na nogach, rozparzonych od ogrzewania przy kominku, tworzą się pod wpływem zimna rany. Jest to choroba znana tylko w Anglii (chill blains) i panująca dość powszechnie. Tak, kominek w nieogrzewanych mieszkaniach, to rzecz straszna!

Pokój sypialny z reguły nie posiada nawet kominka — rozbieranie się i ubieranie w nim, to duże bohaterstwo. Jedyną nagrodą za to bohaterstwo jest

Wśród rozmaitości modnych kostiumów narciarskich wygodą i praktycznością wyróżnia się noszony już od dawna, lecz zawsze modny kostium, składający się z obcisłego, zapinanego pod szyją swetra lub wiatrówki oraz długich spodni.



gumowa butla z gorącą wodą, wsadzona pod kołdrę — pocieszycielka zziębniętej cudzoziemskiej istoty. O kołdrach angielskich pisze się wiele. Miss Mason krytykuje polskie kołdry (patrz art. „Kłopot z pościelą" w Nr. 23 b. r.) — niechże i mnie będzie wolno zrewanżować się tym samym. Pochwalam system koców, które mogą być prane, ale tak jak miss Mason nie umiała spać pod kołdrą, tak ja nie umiem spać w kopercie powstałej z zawinięcia brzegów koca pod materac. Zziębnięte członki pragnęłyby otulić się kocem, zmniejszyć jak najbardziej tę ilość powietrza, którą trzeba własnym ciałem i gumową butelką rozgrzać. Nieotulone ramiona marzną straszliwie, człowiek rozrzuca całe to niewygodne przykrycie, a w rezultacie rano koc jest osobno, prześcieradło osobno, a angielska gospodyni dziwi się, że cudzoziemcy nawet sypiać przyzwoicie nie potrafią.

Żeby zaś plotki moje nie pominęły rzeczy najważniejszej, wrócę do owego koca, który jak wiemy, nadaje się do prania. Tak, to jest prawda, ale ja bym chciała wiedzieć, jak często bywa on prany w średnio zamożnych domach, a zwłaszcza w pensjonatach. Każdy z nas, kto szukając pokoju (oczywiście taniego na stosunki londyńskie t. zn. około 6—7 zł dziennie za pokój ze śniadaniem) zwiedzał całe mnóstwo angielskich mieszkań, był przerażony brudem tych mieszkań. Koce, kapy, portiery, firanki robiły wrażenie nigdy nieopranych, a w kątach czy pod dywanami nietrudno było odkryć grube pokłady kurzu.

Czy to możliwe? — pyta mnie każdy, gdy to opowiadam. Nie tylko możliwe, ale nawet łatwe do wytłumaczenia. Służba jest droga i kiepska. W stosunku do kurzu ma pogląd ustalony — i tak w Londynie wszystko znowu się zakurzy, czy warto zatem starannie sprzątać? Zresztą odkurzacz jest równie drogi jak u nas, więc nie każdy może go kupić, a trzepać w Londynie nie wolno. Ponieważ zaś miękkie meble, zasłony i dywany należą do stylu angielskich mieszkań, więc wniosek prosty, że kurzu w średniozamożnym mieszkaniu angielskim jest znacznie więcej, niż umysł polskiej pani domu może sobie wyobrazić.

Czy jednak nie dosyć tych plotek z Anglii, plotek, które stały się prawie złośliwym obgadywaniem tego czarującego kraju?

Bo jednak proszę mi wierzyć, że pomimo mgieł i deszczów, pomimo braku pieców, pomimo kurzu i źle przyrządzanych potraw, Anglia jest krajem czarującym.. Bo o tych wszystkich brakach klimatu czy kuchni zapomina się łatwo wobec tego, co określiłabym jako klimat psychiczny. Życzliwy stosunek do ludzi — oto atmosfera życia angielskiego, atmosfera, która koi nerwy, a w sercu rodzi głęboki sentyment do mglistej wyspy.

Wanda Ivánka

Szczęśliwego Nowego Roku ludom całej ziemi

Radiosłuchacze zapewne pamiętają audycje organizowane przez Międzynarodową Unię Radiofoniczną w czasie świąt Bożego Narodzenia w ubiegłych latach. Audycje te posiadały charakter manifestacji pokojowej, niosącej „pokój ludziom dobrej woli".

W roku bieżącym Międzynarodowa Unia Radiofoniczna organizuje audycję noszącą ten sam charakter, z tą różnicą, że tym razem, będą to życzenia noworoczne, składane ludom całej ziemi przez 23 rozgłośnie europejskie. Życzenia szczęśliwego nowego roku rozpocznie Szwajcaria w formie muzycznego telegramu, śpiewanego przez chór rozgłośni w Lozannie. Po Szwajcarii, która jest siedzibą Międzynarodowej Unii Radiofonicznej, wystąpią inne rozgłośnie w kolejności alfabetycznej.

Anglia nada dźwięki dzwonu małego kościoła i słynnego „Westminster Abbey". Z Austrii popłynie ludowa pieśń noworoczna, śpiewana po małych górskich wioskach. Ludową pieśń obyczajową śpiewaną przez dzieci — nada Belgia. Czechosłowacja prześle dźwięki narodowej polki. Dania — krótkie życzenia oraz dzwony z kopenhaskiego ratusza i starą pieśń ludową. Estonia wyśpiewa piosenkę ludową, opartą na temacie starego estońskiego tańca w wykonaniu dziecięcego chóru. Z Finlandji usłyszą radiosłuchacze przerobioną na chór melodię, skomponowaną przez Sibeliusa na dzwony nowowybudowanego kościoła w Helsinkach.

Francja odezwie się słynnym „Chanteclairem" Rostanda, skomponowanym przez Jacques de la Presle, w wykonaniu sola tenorowego, fortepianu i małego chóru. Przed mikrofonem w Irlandii wykonany zostanie wesoły taniec ludowy, z Islandii rozlegnie się chór dziecięcy, z Jugosławii — rytmy tańca narodowego „kolo", a z Litwy — dźwięki trąbit: stara litewska pieśń pasterska i fragment dawnej, prymitywnej pieśni ludowej. Łotwa nada słowa dziękczynne i proszące Boga o błogosławieństwo, które wypowiedziane zostaną na tle muzyki orkiestrowej. Norwegia przekaże recytacje utworów Björnstjerne-Björnsona, które odtworzą tragiczne przeżycia wojenne oraz nadzieję i wiarę w zwycięstwo miłości nad panującym złem ludzkich namiętności.

Holandia, która posiada najsłynniejsze prastare dzwony „wygrywające melodie" nada dawną pieśń rewolucyjną z czasów powstania Niderlandów przeciw władzy hiszpańsko - habsburskiej. Portugalia wystąpi z popularną w swym kraju pieśnią noworoczną, Rumunia zaś z kanonem, zbudowanym na dawnej ludowej pieśni noworocznej, śpiewanej przez młodocianych kolędników. Szwecja dołączy do ogólnej audycji poetyckie słowa Wiktora Rydberga o bratnich uczuciach zjednoczonej ludzkości; Wiktor Rydberg jest znanym poetą szwedzkim. Z Węgier zabrzmi porywisty marsz Rakoczego w wykonaniu cygańskiej kapeli, z Włoch — pieśń ludowa piemoncka na chór z towarzyszeniem mandolin. Audycję zakończy rozgłośnia niemiecka melodią chóru końcowego IX Symfonii Bethovena z tekstem Schillera, opiewającym braterstwo wszystkich ludów.

W audycji tej nie zabraknie również i Polski, która przyłączy się do życzeń wymienionych narodów toastem w rytmach zadzierzystego mazura z opery „Hrabina" Moniuszki, opracowanvm przez M. Rudnickiego, w wykonaniu chóru i orkiestry Polskiego Radia pod dyrekcją G. Fitelberga z udziałem J. Czaplickiego.

Techniczne wykonanie tej audycji powierzone zostało radiostacji niemieckiej. Audycja rozpocznie się o godz. 18.00 dn. 3 stycznia i trwać będzie 30 minut.



Wyjeżdżam!
Co i jak zabrać z sobą?

Nieumiejętność pakowania przysparza częstokroć wiele kłopotu przed wyjazdem, a co gorsza wywołuje niejedną gorzką chwilę w drodze lub po przybyciu do celu podróży, gdy okaże się brak najpotrzebniejszej rzeczy, suknie są pogniecione, a czerwony sznurek od paczki cukierków zafarbował bluzkę; woda kolońska wyciekła, widocznie flakon był nieszczelnie domknięty.

Nie mam talentu do pakowania — stara się pocieszyć zgnębiona pani. Otóż dobre pakowanie to nie talent, a umiejętność i każdy z łatwością może ją sobie przyswoić.

Sprawne pakowanie jest wynikiem trzech elementów: odpowiedniego obmyślenia, przygotowania i techniki pakowania.

Obmyślenie pakowania polega na ustaleniu w zależności od celu i miejsca podróży, jakie i ile rzeczy należy zabrać. Przygotowanie — na sprawdzeniu, czy rzeczy te oraz walizki lub kufry są w dobrym stanie, na ewentualnym uzupełnieniu brakujących przedmiotów, dobraniu kluczyków itp.

Wyjazdy na dłuższe letnie wywczasy z całą rodziną, do wynajętego mieszkania z zamiarem prowadzenia własnego gospodarstwa wymagają oczywiście znacznie wcześniejszego i dłuższego przygotowania.

Wyjazdy na krótsze wycieczki, weekendy, sporty zimowe itp. mogą być częściowo raz na zawsze przygotowane. Mianowicie wszystkie przedmioty, niezbędne do osobistego użytku w podróży, które zabieramy ze sobą zawsze, niezależnie od celu, miejsca i rodzaju podróży spisuje się na kartce. Kartkę tę po powrocie do domu i rozpakowaniu rzeczy zostawia się w walizce tak, aby przy następnym pakowaniu na tej podstawie wybrać wszystkie potrzebne rzeczy. O ile wyjazdy zdarzają się dość często i warunki materialne na to pozwalają, opłaca się posiadać przedmioty te podwójnie, tj. inne do codziennego użytku, inne do drogi, pozwala to na pozostawienie przedmiotów tych w walizce, po dopełnieniu zaraz po powrocie z drogi ewentualnych braków, np. zużytej wody kolońskiej, pasty do zębów itp, lub też na przechowywanie ich wszystkich razem w przeznaczonym na to miejscu.

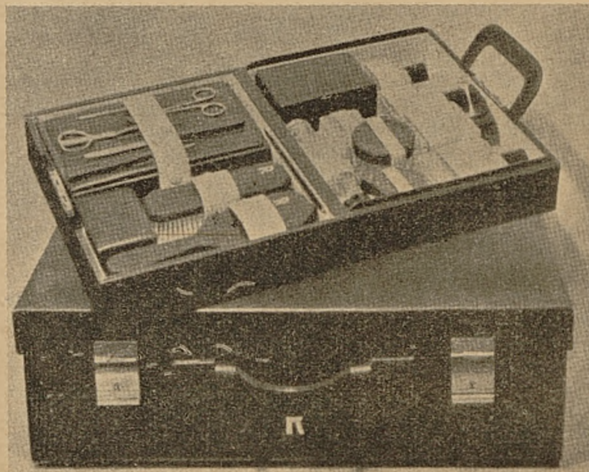
Do przedmiotów tych należą:

1. Przedmioty toaletowe: grzebień, szczotka do włosów, szczotka do paznokci, mydło i dwie rękawiczki do mycia, szczoteczka do zębów, pasta do zębów (proszek w drodze jest niepraktyczny), płaska szklanka z nietłukącej masy, puder skondensowany w paru odcieniach w małych pudełeczkach (sypki puder jest w drodze niepraktyczny), krem do twarzy, płyn do zmywania twarzy, woda kolońska, nożyczki, pilnik, polissoir, pasta do paznokci, płyn do zmiękczania skóry przy paznokciach (np. olejek ze słodkich migdałów).

2. Szczotka do rzeczy, ściereczka i pasta do obuwia biała (może być użyta do wszystkich kolorów skóry), trzy składane wieszaki, niewielki termos.

3. Pantofle ranne miękkie, bez obcasów (zajmują mało miejsca), siatka do włosów, mały jasiek skórzany lub zwykły.

Walizka z szufladą na wszystkie przybory toaletowe.





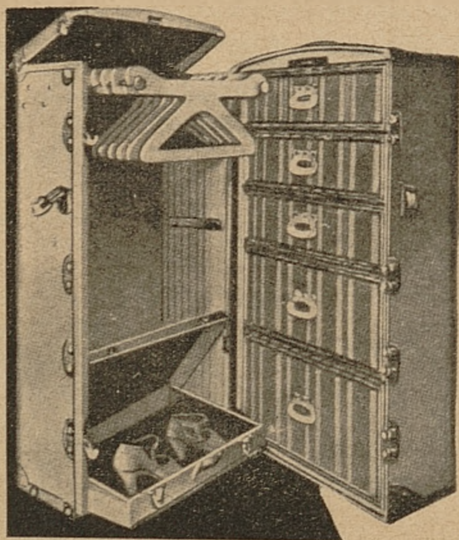
Skórzana torba na przybory toaletowe. Przegródki poprzeczne i jedna podłużna z płótna impregnowanego. Zamek błyskawiczny.

4. Przybory do szycia, parę igieł, naparstek, nożyczki, jedwab cienki i gruby czarny i w kolorze podróżnego płaszcza, białe nici, bawełna do cerowania w kolorze najczęściej noszonych pończoch. Inne kolory jedwabiu i bawełny dodaje się w zależności od zabieranych sukien i bielizny.

5. Podręczna apteczka: jodyna, spirytus 90° jako środek dezynfekcyjny, 2% roztwór kwasu bornego do przemywania oczu i obmycia drobnych ran jako środek lekko-dezynfekcyjny, pastylki antigrypowe, maść borna jako środek łagodzący podrażnienia skóry, proszki od bólu głowy, paczka waty, gaza, plaster, bandaż gazowy, kawałek ceratki, termometr.

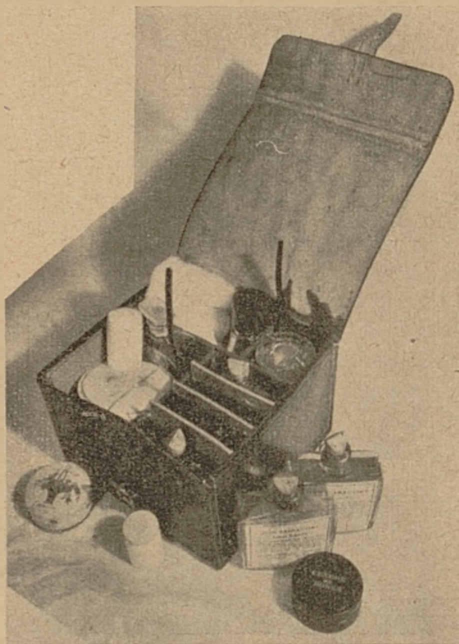
Technika pakowania polega: na odpowiednim rozplanowaniu i wyzyskaniu miejsca, t. zn. aby cała pojemność walizki była szczelnie wypełniona rzeczami, bez pozostawiania „pustych miejsc"; na umiejętności składania

Kufer z szufladami na bieliznę i drobiazgi, z wieszakami na suknie lub ubrania i z zamykaną szufladą na obuwie.



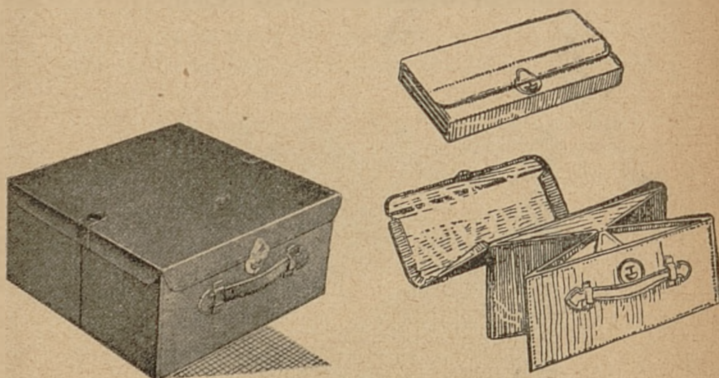


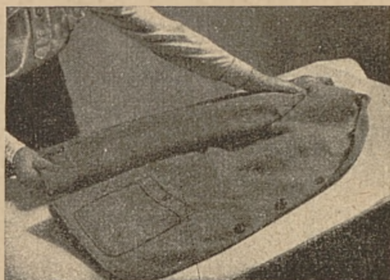
Torba zamykana na zamek błyskawiczny i pudełko na przybory do szycia.



Podróżne pudełko skórzane do kosmetyków. Ruchome przegródki na flakony i trzy większe przegródki na słoiki, flakony i pudełka z pudrem i t. p. o mniej regularnych kształtach. Widoczne na ilustracji rzemyki ułatwiają wyjmowanie.

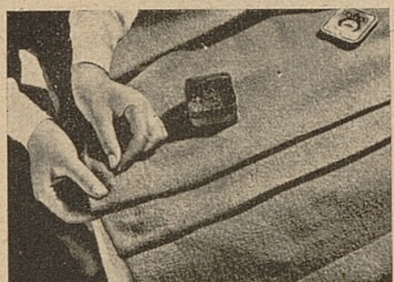
Składane pudełko do kapeluszy. Puste — może być złożone w ten sposób, że zajmuje nie więcej miejsca, jak płaska torebka; rozkłada się szybko i łatwo i zachowuje całkowitą sztywność ścianek.

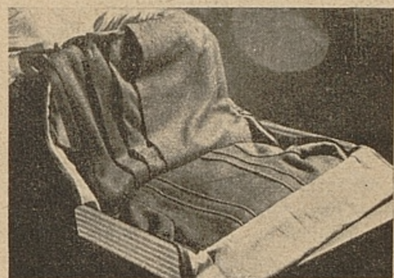




Marynarki i żakiety trzeba układać równo, by uniknąć załamań. Fałdy spódnicy należy zaszyć lub spiąć szpilkami. By uniknąć zgniecenia się sukien, trzeba przełożyć je w miejscach składania marszczonym papierem.









rzeczy, głównie ubrania, na odpowiednim materiale opakunkowym. Sposób składania sukni i męskiej marynarki wskazują ilustracje. Poza umiejętnym złożeniem należy suknie, szczególniej z lżejszych materiałów przekładać w miejscach składania marszczonym papierem.

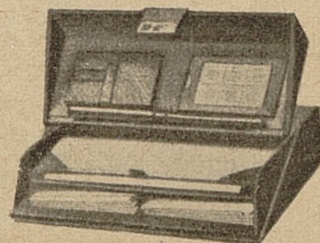
Zawijanie przedmiotów w papiery, a co gorsze w gazety, winno być przy pakowaniu rzeczy osobistego użytku zupełnie usunięte. Zamiast papieru — saszety lub pokrowce. Jest to o wiele praktyczniejsze i o wiele estetyczniej wygląda. Saszety i pokrowce można uszyć samemu z resztek kolorowych materiałów. Pani dbająca o elegancję uszyje wszystkie w jednym kolorze w jaśniejszych i ciemniejszych tonach lub w harmonizujących ze sobą kolorach. Pokrowce i saszety z tego samego materiału utrudniają znalezienie szukanych rzeczy; kolor celuloidowych pudełek do mydła i do szczoteczki do mydła może być odpowiednio dobrany.

Saszety do pantofli rannych, szczotek, grzebieni i chustek do nosa, rękawiczek itp. mogą być uszyte z lżejszych materiałów. Natomiast pokrowce do butów i wszelkiego rodzaju butelek i szklanych flakonów powinny być z grubszego i miękkiego materiału np. flaneli. Do atramentu do wiecznego pióra i wszelkich „plamiących" płynów służą pudełka aluminiowe i inne z zakręcaną pokrywką. Gąbki, rękawiczki do mycia, ręcznik używany w drodze itp. chowa się do saszetów lub woreczków z gumy lub materiałów gumowanych (woreczek ściąga się na sznurek lub gumkę u góry, saszet zapina się na guzik lub zatrzask).

Umiejętność podróżowania przy stosunkowo skromnych środkach polega na zabieraniu ze sobą możliwie jak najmniej rzeczy: walizka, pled, parasol i ewentualnie skórzane lub dermatoidowe pudełko na kapelusze całkowicie wystarczają pani na wyjazd nawet na dłuższą wycieczkę.

M. P.

Temat wyjazdów, podróży i pakowania omawia art.: M. Ulanickiej — Wyjazd na letnisko w Nr. 5, 1935; Pakowanie walizek, Nr. 6, 1931; Pokrowiec na walizkę, Nr. 9, 1936; Czyszczenie i przechowywanie obuwia. Nr. 5, 1931.



Kasetka do przyborów piśmiennych na dłuższą podróż.

Jeszcze o życiu uczuciowym młodzieży

Po poruszeniu zagadnienia uczuciowości dziecka natrafiłam na bardzo dobry artykuł, omawiający tę samą kwestię w „La nouvelle éducation". Ponieważ kilka pań zwracało się do mnie w ostatnim czasie z tym tematem, pragnę streścić główne myśli wspomnianego artykułu p. Guéritte p. t. „Les amitiés féminines dans l'éducation des garçons".

Jeżeli chcemy, aby młode pokolenie kobiet, którym przypadnie misja kształtowania nowych ludzi, wykonały ją zadowalająco, trzeba je od dzieciństwa zaprawiać, aby były dobre, czułe, wesołe i pełne zrozumienia i odczucia swych bliźnich. Niech z odwagą wypływają na pełny prąd życia. Niech będą odporne na niebezpieczeństwa i trudności i niech znajdują szczęście w wkładaniu wysiłku, aby świat uczynić lepszym i bardziej kulturalnym.

Kobietom, które uciekają się jeszcze do sprytu i zalotności, by się otoczyć gromadą wielbicieli, trzeba wykazać, że nie wyrosły z epoki jaskiniowej, że używają metod niewolnic, a nie pełnowartościowych ludzi zasługujących na szacunek.

Kobieta ma prawo i powinna dbać o swoje piękno, ale prawdziwe piękno nie polega wyłącznie na rysach twarzy, ani nie da się osiągnąć jedynie zabiegami kosmetycznymi, lecz wypływa przede wszystkim z światła wewnętrznej duchowej wartości.

Oto notatka młodej 24-letniej lekarki: „Czuję się szczęśliwsza, niż kiedykolwiek. Mam uczucie, że gorący płomień pali się we mnie i mam wrażenie, że ludzie wokoło mnie dostrzegają ten płomień, bo przybiegają, jakby się przy nim chcieli ogrzać. Nie ma w tym mojej zasługi, jest tylko radość tak wielka, że nie potrafię jej ukryć".

Jest wiele kobiet tego rodzaju w młodym pokoleniu i trzeba im dać możność zdziałania tyle dobrego, ile zdziałać mogą.

Błędnym jest mniemanie, że jedynym właściwym terenem poznawania się panien z męską młodzieżą są zebrania towarzyskie: gdy młodzież zbiera się wyłącznie dla rozrywki, to zwykle wpada w ton mniej lub więcej smacznego flirtu. Tymczasem głębiej poznaje się bliźniego tylko przy współpracy: wtenczas istota charakterów wydobywa się na powierzchnię. Jak często młody człowiek, uroczy w salonie, w życiu okazał się szubrawcem, a panna, pełna dowcipu w towarzystwie, na codzień nabiera właściwości Ksantypy.

Duchowa wartość prawdziwej przyjaźni wtedy dopiero wytworzyć się może, gdy młodym ludziom przyświeca wspólny ideał dążeń i pracy.

A jeśli ta przyjaźń zamieni się w miłość? Wtenczas są dwie możliwości, albo będzie to miłość wzajemna, z której powinniśmy się cieszyć, bo nie ma pewniejszego uczucia, niż to, które się opiera na przyjaźni, na wzajemnym zrozumieniu; albo jest jednostronna i wtenczas młody człowiek, wychowywany od dzieciństwa w poczuciu odpowiedzialności, w pełni świadomości swych obowiązków i praw, potrafi z tej próby wyjść zwycięsko, bez załamań i tragedyj, bez uszczerbku dla prawdziwej przyjaźni. Przez próbę nieszczęśliwej miłości każdy prawie przeszedł. Jak często u natur wrażliwych oznaczało to lata wielkiego nieproduktywnego cierpienia, dlatego, że nikt dziecka do przejścia tego rodzaju i wewnętrznego zwycięstwa nie przygotował, nikt nie umiał mu w cierpieniu podać ręki.

Jest zresztą wynikiem całkowitej nieznajomości duszy dziecka sądzić, że silne uczucia dopiero w wieku dorastania się budzą. Wielcy wychowawcy domagają się szacunku dla tych uczuć, które starsi jakże często uważają za okazję do niesmacznych dowcipów, nieraz boleśnie raniących duszę dziecka.

Zwyczaj pilnowania młodzieży od rana do wieczora nigdy ich od niczego nie ustrzeże, gdyż w chwilach prawdziwych przełomów zawsze jesteśmy sami i wszystko zależy jedynie od wewnętrznej mocy, jakąśmy w sobie wyrobili lub od własnej słabości. Uczmy zatem synów i córki umiejętności samodzielnego odnajdywania drogi prawdy w życiowych konfliktach.

Koleżeńska przyjaźń dzieci jest zatem najlepszym przygotowaniem do życia uczuciowego dorosłych i do małżeństwa. Młodzież przyzwyczajona do wzajemnej pełnej szacunku przyjaźni nie zawiera małżeństw, tak częstych dziś, dla businessu lub dla dogodzenia chwilowej fizycznej zachciance; życiu rodzinnemu potrzebne są solidniejsze i głębsze podstawy. Przyjaźń jest uczuciem bezinteresownym; pomoc wzajemna, względność, serdeczność, jakie przyjaźń w młodzieży wyrabia, przyzwyczajają ją do potrzebnych w życiu rodzinnym wzajemnych ustępstw.

W chwili obecnej życie uczuciowe jest tak ubogie w ludzkości, żyjącej w sceptycyźmie, walce z trudnościami ekonomicznymi, pragnieniu pieniędzy i seksualnego zadowolenia, jako jedynej duchowej treści, że bardzo rzadkimi są dorośli, którzy przyjaźnie swych dzieci umieją otoczyć właściwym zrozumieniem i sympatją. Zaniedbuje się wartości uczuciowe, dla odrodzenia ludzkości najważniejsze, ograniczając trud wychowawczy do dbałości, by dzieci odbębniły tyle a tyle lekcyj.

Teresa Skorzewska.

Zima nadchodzi.
Tysiące ludzi jest
bez dachu,
bez odzieży,
bez jedzenia.
Ratujmy ich
od zimna i głodu.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1936—37.

Prawdziwy sok owocowy na cukrze rafinowanym (wiśniowy, żurawinowy, malinowy, porzeczkowy, poziomkowy i jeżynowy).

Wytwórca. Państwowe Zamkowe Zakłady Przemysłowe w Cieszynie.

Cena detaliczna:

butelka ¼ litrowa — zł. 1,—
„ ½ litrowa — zł. 1,90
„ ¾ litrowa — zł. 2,80
„ 1 litrowa — zł. 3,65.

Do nabycia w przedstawicielstwie Zamkowych Zakładów Przemysłowych w Warszawie, firma Lenartowicz i Mitraszewski, Nowy Świat 46 m. 13 oraz w sklepach B-ci Pakulskich.

Opis. W handlu soki sprzedaje się w butelkach szczelnie zamkniętych i zaopatrzonych w etykiety z napisem: „Prawdziwy sok na cukrze rafinowanym. Państwowe Zamkowe Zakłady Przemysłowe. Cieszyn - Błogocice".

Soki sporządzone są na rafinowanym cukrze i naturalnych sokach owocowych. Posiadają gęstą konsystencję (60% cukru), oraz zapach owoców, z których są robione.

Badania Instytutu wykazały, że soki owocowe nie zawierają zafałszowań i sztucznych barwników; jedynie sok malinowy jest sztucznie barwiony, co zaznaczono na etykiecie.

Zastosowanie. „Prawdziwy sok na cukrze rafinowanym" może służyć jako dodatek do napoi orzeźwiających, do przyrządzania legumin np. galaretek i kisieli.

Naturalny ekstrakt żurawinowy.

Wytwórca. Państwowe Zamkowe Zakłady Przemysłowe w Cieszynie.

Cena detaliczna:

butelka 1/10 litra — zł. 1.—
„ ¼ litra — zł. 2,25
„ ½ litra — zł. 4,25.

Do nabycia w przedstawicielstwie Zamkowych Zakładów Przemysłowych w Warszawie, firma Lenartowicz i Mitraszewski, Nowy Świat 46 m. 13 oraz w sklepach B-ci Pakulskich.

Opis. Ekstrakt żurawinowy znajduje się w handlu w butelkach szczelnie zamkniętych, zaopatrzonych w etykiety z napisem „ekstrakt żurawinowy" oraz w nazwę i znak ochronny firmy.

Ekstrakt żurawinowy otrzymuje się z soku żurawinowego przez odpowiednią koncentrację.

Badania Instytutu wykazały, że ekstrakt żurawinowy, sporządzony jest na rafinowanym cukrze, posiada kwas naturalny, smak ma dobry, nie zawiera zafałszowań i sztucznych barwników.

Zastosowanie. Ekstrakt żurawinowy nadaje się do napoi chłodzących oraz legumin np. galaretek i kisieli. Ze względu na swe orzeźwiające własności nadaje się też do zastosowania w turystyce. Można go używać również i do herbaty, przy czym ½ łyżeczki od herbaty na szklankę wystarczy, aby herbacie nadać przyjemny smak żurawin.

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1937.

Mydło do prania „Społem".

Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" nr. 7, 1931 rok.

Wytwórca: „Społem" Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, ul. Grażyny 13.

Cena 1 kg zł 1,21.

Do nabycia w sklepach wszystkich spółdzielni.

Proszek samopiorący „Społem".

Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego" nr. 12, 1931 rok.

Wytwórca: „Społem" Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, Grażyny 13.

Cena za paczkę 250 gramów zł. 0,48.

Do nabycia w sklepach wszystkich spółdzielni.

WYDAWNICTWA INSTYTUTU GOSP. DOMOWEGO

Surówki zimowe z jarzyn i owoców.

Ogólne wskazówki przyrządzania i 14 przepisów. — Opracowała Zofia Czerny. Cena zł 0,50 *wraz z przesyłką pocztową.*

Jadłospis dla robotników fizycznie pracujących.

12 obiadów jednodaniowych (Eintopfgericht) — wprowadzających połowę potrzebnych w ciągu dnia składników pokarmowych (około 1500 kalorii, 20 g białka zwierzęcego na osobę).

Jadłospis opracowany jest na 100 osób, przy czym cena każdego obiadu wynosi około 40 gr od osoby.

Sposób przyrządzania podany przy każdym obiedzie.

Cena jadłospisu zł 4 wraz z przesyłką pocztową.

Już wyszedł z druku IV tom Biblioteki Instytutu Gospodarstwa Domowego

„ODPLAMIANIE" — inż. Wacł. Kączkowski

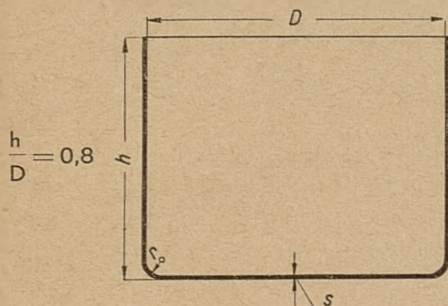
stron 91. 13 ilustracyj, przedstawiających różne czynności podczas odplamiania. Cena książki zł 2, z przesyłką pocztową zł. 2,25.

Rozdziały: I. Ogólne rozpoznawanie włókien ze względu na sposób odplamiania. II. Tkaniny barwne. III. Plamy. IV. Technika wywabiania plam. V. Odczynniki. VI. Przepisy odplamiania (ze skorowidzem plam). VII. Podfarbowywanie.

Wszystkie powyższe wydawnictwa są do nabycia w INSTYTUCIE GOSPODARSTWA DOMOWEGO, Warszawa, Nowy-Świat 9, tel. 8.34.40. Konto czekowe w P. K. O. Nr. 22.366.

Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego dla Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu pod przewodnictwem mag. J. Brzozowskiej-Romanowej.

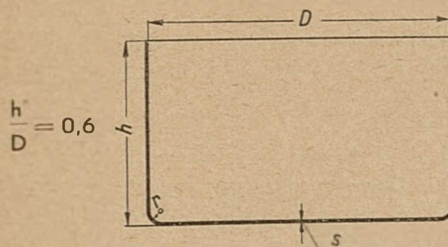


Garnki Aluminiowe Głębokie

PN*) D–210

Wymiary w mm.

Średnica wewnętrzna	D	80	100	125	140	160	180	200	224	250	280	315	355	400
Wysokość zewnętrzna	h	64	80	100	112	128	144	160	180	20	224	252	284	320
Pojemność w litrach	v	0.3	0,5	1	1,5	2,5	3,5	5	7	9.5	13.75	19.5	27.75	40

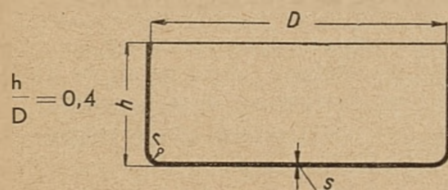


Garnki Aluminiowe Półgłębokie

PN D–211

Wymiary w mm.

Średnica wewnętrzna	D	100	125	140	160	180	200	224	250	280	315	355
Wysokość zewnętrzna	h	60	75	84	96	108	120	135	150	168	189	213
Pojemność w litrach	v	0.4	0,75	1,25	1,75	2,5	3,75	5,25	7.25	10,25	14,5	21



Garnki Aluminiowe Płytkie

PN D–212

Wymiary w mm.

Średnica wewnętrzna	D	125	140	160	180	200	224	250	280
Wysokość zewnętrzna	h	50	56	64	72	80	90	100	112
Pojemność w litrach	v	0.5	0,75	1,25	1,75	2,5	3,5	4.75	6,75

Warunki wykończenia garnków aluminiowych

I. 1) Garnki o średnicy 80 i 100 mm należy fabrykować tylko z trzonkiem, jako użyteczne przy doraźnym przyrządzaniu drobnych ilości produktów na płomieniu otwartym.

2) Garnki o średnicy 125, 140, 160, 180 i 200 mm mogą być z uszami lub trzonkiem.

3) Garnki o średnicy ponad 200 mm powinny być fabrykowane tylko z uszami, gdyż trzonki w tych naczyniach obciążone zbyt wielką ilością produktów wyłamują się.

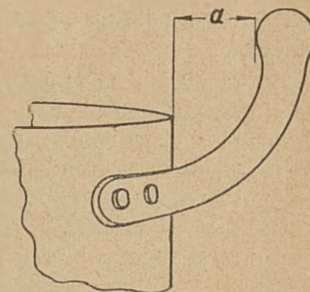
II. Uszy i trzonki należy wykonywać z materiału o małym przewodnictwie cieplnym (z wyjątkiem drewna).

III. Umocowanie uszu i trzonków powinno być:

a) mocne,

b) szczelnie i gładko wykończone,

c) dostatecznie wysoko umieszczone na ścianie garnka.



IV. Uszy winny mieć kształt wygięty i nie powinny zanadto wystawać ze względu na potrzebę użycia naczyń w tzw. dogotowywaczach, mianowicie:

1) Dla garnków o średnicy 125, 140 i 160 mm, a = 18 mm.

2) Dla garnków 180 i 200 mm, a = 20 mm.

3) Dla garnków o średnicy 224 i 250 mm, a = 28 mm.

4) Dla garnków o średnicy ponad 250 mm, a = 38 mm.

V. Powierzchnia zewnętrzna i wewnętrzna garnków powinna być szlifowana.

VI. Na wszystkich garnkach powinny być oznaczone w sposób trwały i widoczny: średnica i pojemość oraz znak lub nazwa wytwórcy.

*) Podane wyciągi z norm Polskiego Komitetu Normalizacyjnego mogą być przedrukowane tylko za zgodą Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, Warszawa, (Elektoralna 2).

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego.

Zofia Czerny

Gorące przekąski i przystawki z ciasta półfrancuskiego

Przekąski i przystawki, to w karnawale stała troska każdej pani domu, która stosownie i elegancko pragnie przyjąć swoich gości. Bo przekąski i przystawki stanowią niezbędną część składową każdego niemal przyjęcia, a ich pociągający wygląd i urozmaicenie wydają dobre świadectwo pomysłowości i umiejętnościom gospodyni.

A przy tym ciągła, niestety, konieczność, aby to wszystko nie kosztowało zbyt drogo, aby przecież, czyniąc zadość wymaganiom towarzyskim nie nadwyrężyć budżetu domowego i dla spraw bądź co bądź drugorzędnych, jakimi są obowiązki towarzyskie, nie przynieść uszczerbku ważniejszym sprawom naszego życia rodzinnego. Wszystko to stanowi nielada zagadnienie. W rozwiązaniu niejednej trudności z tego zakresu przychodzi nam z pomocą ciasto półfrancuskie.

Ciasto półfrancuskie posiada te niezaprzeczalne przymioty, że jest tanie, wykonanie jego nie sprawia trudności nawet mniej doświadczonym gospodyniom, a przy tym nie wymaga specjalnych naczyń i przyrządów, w które młode gospodarstwo nie jest jeszcze wystarczająco wyposażone.

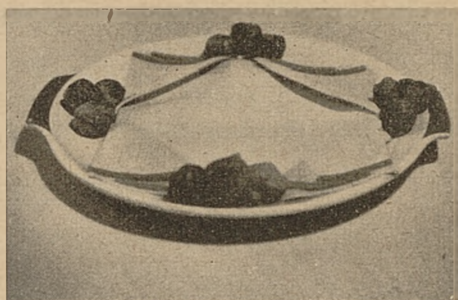
Przedstawiwszy zalety ciasta półfrancuskiego, musimy poświęcić uwagę jego właściwościom, składnikom, wykonaniu i zastosowaniu.

Skąd pochodzi nazwa? Stąd, że ciasto półfrancuskie jest ze smaku i wyglądu łudząco podobne do ciasta francuskiego. Ta sama konsystencja, to samo listkowanie. A jednak nie jest to ciasto francuskie, bo przyrządzenie nie wymaga ani części tych kosztów i zabiegów i, jak się zaraz przekonamy, daleko bardziej zbliżone jest do ciasta kruchego.

A więc w skład ciasta półfrancuskiego wchodzi *35 dkg mąki, 33 dkg masła, 1 żółtko, 1 jajo, trochę soli i gęsta młoda śmietana.* Każda z nas rzuciwszy okiem na te składniki pomyśli, że jest to tłuste ciasto kruche, bo przecież ilość masła jest bardzo wysoka i prawie równa ilości mąki. I rzeczywiście, gdybyśmy w zwykły sposób zarobiły to ciasto i upiekły, nie otrzymałybyśmy nic podobnego do ciasta francuskiego: żadnego listkowania, tylko tłuste i rozsypujące się ciasto kruche.

Cała więc tajemnica tkwi w przygotowaniu ciasta do pieczenia.

Przystępujemy do niego na 12 godzin przed wypiekiem. Proporcja składników mówi nam, że ilość jaj w stosunku do mąki i masła jest bardzo mała. Mało więc wprowadzamy cieczy i czynnika sklejającego ciasto, którym jest białko jaja. Czynnik ten uzupełniamy w inny sposób, a to przez dodatek śmietany. Śmietana wnosi do ciasta i ciecz i białko. Wnosi jednak jeszcze i coś więcej, a mianowicie miliony drobnoustrojów fermentacyjnych, drożdży i bakterii, które w tak sprzyjającym sobie środowisku, jakie tworzy mieszanina mąki, jaj, śmietany wywołują natychmiast różne skomplikowane procesy fermentacyjne. Wynikiem ich jest przeróbka skrobi i ciał białkowych, przy czym wydzielają się różne gazy.



Półmisek wyłożony serwetą i przybrany brukselką, przygotowany do wyłożenia vol-au-vent.

Jeśli teraz takie odpowiednio sfermentowane ciasto wstawimy do piekarnika, gazy te rozszerzając się pod wpływem ogrzewania, spulchniają ciasto, podnoszą w górę jego warstwy i wywołują tak charakterystyczne listkowanie.

Śmietana ma jeszcze jedną zasługę w stosunku do ciasta. Oprócz drobnoustrojów fermentacyjnych wnieśliśmy do ciasta wraz z nią kwasy organiczne; niektóre z nich łatwo ulatniają się podczas wypieku, co również przyczynia się do uwarstwienia przyrządzonego ciasta. Śmietana i masło wnoszą także tłuszcze ulegające częściowo rozkładowi w wysokiej temperaturze piekarnika, więc i one powodują wytwarzanie się różnych ciał lotnych. Białko zawarte w mące, śmietanie, jaju, żółtku ścina się w piecu i sprawia, że warstwy wytworzone przez ulatniające się gazy i ciała lotne trzymają się razem, nie rozpadają i nie kruszą podczas krajania i dotknięcia.

Ponieważ procesy fermentacyjne potrzebują czasu dla swego przebiegu, przyrządzać ciasto należy na 12 godzin przed pieczeniem. Reasumując nasze rozważania, ujmujemy czynności przy przyrządzaniu ciasta półfrancuskiego w następujące punkty:

1. W przeddzień wypieku wieczorem *zagnieść* ciasto w następujący sposób: mąkę przesiać, włożyć masło do mąki, posiekać je nożem starannie, zagnieść z jajami, dodając tyle śmietany, by powstało ciasto normalnej gęstości.

2. Głęboki talerz wysypać mąką, wyłożyć na niego ciasto, omączyć powierzchnię, przykryć drugim talerzem, aby ciasto nie obeschło i *wynieść na noc w zimne miejsce.*

3. Następnego dnia ciasto *wywałkować* na grubość mniej więcej ½ cm.

Vol-au-vent z brukselką na półmisku, przybrany brukselką i paskami marchwi.



4. *Wykończyć* tak, jak podaje każdy poszczególny przepis. Przed wypiekiem *wynieść w zimne miejsce*, aby ciasto stężało.

Z podanych powyżej punktów wynika, że fermentacja ciasta półfrancuskiego ma przebiegać w niskiej temperaturze tak, aby uniemożliwić rozwój tych drobnoustrojów, które nie są dla nas pożądane i popsułyby smak ciasta, a także dlatego, aby *uniknąć jego przekiśnięcia*. Przekiśnięcie to spowodowałoby kwaśny smak ciasta, a przy tym jego składniki za dokładnie przeniknęłyby się wzajemnie. Nie może być listkowania wówczas, jeśli składniki utworzą jedną jednolitą masę. Ciasto musi więc być skrzepnięte w chwili wkładania go do piekarnika, co nie przedstawia żadnych trudności w zimie, lecz w lecie wymaga korzystania z chłodni.

Temperatura piekarnika, podobnie jak do ciasta francuskiego, *ma być bardzo wysoka*, tak, aby ciasto w jednej chwili nagrzało się do temperatury ścięcia białka, co uniemożliwi wytopionemu masłu dokładne przeniknięcie całej masy i rozmiękniecie wytwarzających się listków.

A więc *niska temperatura podczas fermentowania* ciasta między jego wyrobieniem i wypieczeniem i *bardzo wysoka temperatura piekarnika* — to warunki powodzenia naszej pracy.

Jeśli jednak w wysokiej temperaturze piekarnika powierzchnia ciasta już jest zrumieniona, a wnętrze jeszcze niedopieczone, radzimy sobie, okrywając ciasto papierem, który jako zły przewodnik ciepła chroni powierzchnię ciasta, lecz pozwala mu „dojść" wewnątrz.

I jeszcze jedna uwaga. Niektóre potrawy z ciasta półfrancuskiego (jak np. vol-au-vent) zestawia się z nadzieniem przyrządzonym z sosem, które wkłada się do ciasta już upieczonego. Czyni się to w ostatniej chwili: bardzo gorące ciasto napełniamy bardzo gorącą nadzianką i natychmiast wykładamy na ogrzany półmisek. W przeciwnym razie ciasto, włożone do piekarnika do zagrzania wraz z nadzieniem, nasiąka sosem i czyni wrażenie namoczonej bibuły. Wogóle ciasto półfrancuskie podaje się zawsze na gorąco, wprost z piekarnika, nawet wówczas, jeśli jest napełnione słodką nadzianką (np. pierożki z jabłkami), gdyż tylko wtedy unika się nasiąkania ciasta.

Ciasto półfrancuskie znajduje różnorodne zastosowanie.

Przed zupą podajemy je z różnymi nadziankami mięsnymi jako *gorącą przekąskę do wódek*. Ponieważ przekąski podaje się na stojąco przed właściwym posiłkiem (gorące drugie śniadanie, proszona kolacja), należy pamiętać, aby wielkość ich była odpowiednia, tj. spożycie ich nie sprawiało kłopotu.

Do zupy podawanej w filiżankach (czysty barszcz, zupa grzybowa, pomidorowa, bulion) możemy z ciasta półfrancuskiego przyrządzić elegancki *dodatek*.

Przystawka między zupą i głównym daniem może też być przyrządzona z ciasta półfrancuskiego. Jest to t. zw. *vol-au-vent*. Przyrządza się go zwykle z mięsem, krajanym w grubą kostkę i wymieszanym z sosem, np. cytrynowym, pieczarkowym, madeirowym itp. Danie takie jest ekonomiczne, a opłaca się wtedy, gdy rozporządzamy pozostałościami kosztowniejszych potraw mięsnych, np. większymi kawałkami ryby, drobiu, dziczyzny.

Ciasto półfrancuskie wreszcie nadaje się także i do *wyrobów cukierniczych*, jako ciastka napełnione nadzianką z maku, sera, marmolady owocowej, lub z surowymi jabłkami. Tym zastosowaniem ciasta półfrancuskiego nie będziemy się jednak dziś zajmowały. Nie potrzeba też chyba dodawać, że w każdym jadłospisie ciasto półfrancuskie może pojawiać się tylko raz jeden.

Dodatki do zup czystych.

Pierożki z grzybami. (Proporcja na 5 osób).

C i a s t o półfrancuskie w ⅓ części zasadniczej proporcji wyżej podanej. N a d z i e n i e: 6 dkg grzybów suszonych, 4 dkg czerstwej bułki, mleko, 4 dkg masła, 2 dkg cebuli, sól, pieprz, 1 żółtko — żółtko do smarowania ciasta.

Przyrządzić nadzienie z ugotowanych grzybów, dodając namoczoną i odciśniętą bułkę dla spulchnienia. Ostudzić masę. Sfermentowane ciasto półfrancuskie wywałkować, nadając mu kształt prostokątny. Na jeden z dłuższych boków prostokąta wyłożyć całe nadzienie, ciasto zwinąć wraz z nim w rulon, spłaszczyć z wierzchu nożem, wycisnąć na nim radełkiem kratę i przybrać wąskimi paseczkami ciasta. Pierożek przenieść nożem na blachę i zostawić w zimnym miejscu aż do skrzepnięcia. Przed wstawieniem do piekarnika posmarować rozbitym żółtkiem i upiec w bardzo gorącym piekarniku na złoty kolor. Po wyjęciu natychmiast pokrajać w skośne kawałki, podawać na małym ogrzanym półmisku, wyłożonym serwetą.

Takie same pierożki można przyrządzać z kapustą kiszoną, szynką mieloną lub z mięsem.

Można też z wywałkowanego ciasta wycinać radełkiem wąskie *paluszki* (1½ cm), smarować je żółtkiem, posypywać kminkiem i piec.

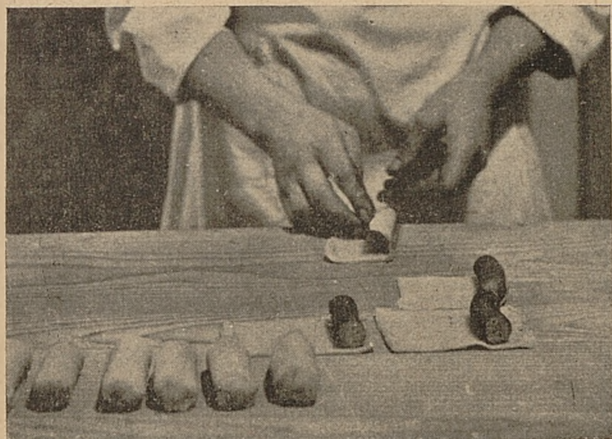
Gorące przekąski.

Paszteciki z parówkami. (Proporcja na 5 osób).

C i a s t o półfrancuskie z ⅓ części zasadniczej proporcji wyżej podanej; żółtko do smarowania ciasta.

N a d z i e n i e: 4 grube serdelki lub odpowiednia liczba parówek.

Serdelki opłukać w gorącej wodzie, zdjąć z nich ostrożnie skórkę. Każdy serdelek przekrajać na 3 części. Sfermentowane ciasto półfrancuskie wywałkować, nadając mu kształt prostokąta. Z ciasta tego wykrawać kawałki dostosowane długością i szerokością do podzielonego na części serdelka; zawijać je w ciasto, zlepiając



Sposób przyrządzania pasztecików z parówkami.



Sposób przygotowania ciasta półfrancuskiego na vol-au-vent.

brzegi białkiem ze wszystkich stron. Paszteciki układać na blasze nie za blisko jedne drugich i wynieść w zimne miejsce, aby skrzepło. Przed pieczeniem posmarować rozbitym żółtkiem i upiec w bardzo gorącym piekarniku na złoty kolor. Natychmiast po upieczeniu podawać na ogrzanym prostokątnym porcelanowym półmisku, wyłożonym serwetą.

Można też przyrządzać z ciasta półfrancuskiego zakąski (paszteciki) z mózgiem, nadając im kształt okrągły.

Przystawki.

Vol-au-vent z dziczyzną, pieczarkami lub brukselką.

(Proporcja na 5 osób).

Ciasto półfrancuskie z ⅔ części zasadniczej proporcji, podanej wyżej.

Nadzienie: kawałek upieczonej dziczyzny, ⅛ litra gęstej śmietany, sos pozostały z pieczenia mięsa, 1 żółtko surowe.

Upieczone mięso pokrajać w dużą kostkę, wymieszać z sosem, pozostałym z pieczenia i śmietaną, bardzo mocno podgrzać, zagotowując parokrotnie. Przed samym podaniem wymieszać starannie z żółtkiem tak, aby się nie zwarzyło, wyłożyć na gorące ciasto bezpośrednio przed podaniem na stół. Ogrzany okrągły półmisek wyłożyć serwetą, na nożach przenieść vol-au-vent, ustawić go na półmisku, półmisek przybrać.

Nadzienie z pieczarek: 25 dkg pieczarek, sok z ½ cytryny, 3 dkg cebuli, 5 dkg masła, 1 dkg mąki, ⅛ litra kremowej śmietanki, 1 żółtko surowe, sól, pieprz.

Gorące upieczone ciasto, jak w poprzednim przepisie napełnić pieczarkami uduszonymi, podprawionymi śmietanką lub śmietaną i żółtkami.

Nadzienie z brukselki: 40 dkg brukselki, wrząca woda z solą i cukrem, 5 dkg masła, 3 dkg mąki, trochę wody i wywaru z grzybów, sól.

Przygotować brukselkę w sosie tak, jak to czynimy wtedy, gdy podajemy ją jako jarzynę podprawioną zasmażką.

Brukselka przed wymieszaniem z zasmażką musi być prawidłowo ugotowana w dużej ilości wody, bez przykrycia, na silnym ogniu, aby zachowała żywo zielony kolor, stanowiący o estetycznym wyglądzie potrawy.

Gorące upieczone ciasto, jak w poprzednim przepisie, napełnić gorącą jarzyną.

Właśnie taką potrawę przedstawia ilustracja na str. 18.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Poniedziałek 4 stycznia 1937 r. godz. 12.50: Zofia Charszewska — Dziecko a szkoła.

Wtorek 5 stycznia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Czwartek 7 stycznia godz. 17: Konstancja Hojnacka — Kryzysowy brydż.

Piątek 8 stycznia godz. 12.50: Helena Tyszkowa — Punktualna gospodyni wiejska.

Poniedziałek 11 stycznia godz. 12.50: Zofia Kozłowska Wojciechowska — O kąpieli niemowlęcia.

Wtorek 12 stycznia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 13 stycznia godz. 12.50: Halina Mamelokowa — Jak ułożyć budżet.

Czwartek 14 stycznia godz. 17. Bronisława Luidorówna — O społecznym poradnictwie prawnym.

Piątek 15 stycznia godz. 12.50: Zofia Zdanowicz — Opał na wsi.

Racjonalne zabawki dla dzieci

Wydział Dziecka Związku Pań Domu posiada spis racjonalnych zabawek dla dzieci od 2 miesięcy do 12 lat, opracowany na podstawie dzieł Ch. Bühler, Hetzer, Winkłera i A. Kamińskiego.

Spis ten jest do nabycia we Wzorowni Związku Pań Domu — Warszawa, Nowy Świat 9, w godz. 11 — 14, w cenie groszy 30.

Wzorownia posiada eksponaty zabawek dobrych i złych.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

6780. Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.